

いつでも、どのクラスでも参加できる

【グループレッスン内容 2020】

当スクールのグループレッスンでは、全てのクラスにおいて 姿勢・呼吸・人体工学からの動きに関するメニューを基本エクササイズに取り入れ、自然にダンスに必要な身体作りが出来るように組まれております。内容・レベルは各クラスによって異なりますので、ご自分に合ったクラスをお選びください。

| 曜日 | 時間 | クラス | 内容 | 年間スケジュール(種目) |
|----|----------------|----------------------------------|--|--|
| 月 | 2:00~ | ステップ ラテン (田中) | よく使われるステップを、繰り返し踊っていくレッスンです！ ★★★ | 1~2月 ルンバ 7~8月 パソドブレ 3~4月 サンバ 9~10月 ルンバ 5~6月 チャチャチャ 11~12月 ジャイブ |
| | 3:00~ | 入門 (成澤 or 安齋) | ビギナーの方にお薦めのグループレッスンです。 | 毎回2~3種目ランダムに ステップを覚えていきます。 |
| | 時間変更! 7:00~ | 女性の為の ラテンベーシック (成澤 or 安齋) | 女性が美しく踊れる為のポイントをレッスンしてゆきます。 ★ | 1~2月 ルンバ 7~8月 パソドブレ 3~4月 チャチャチャ 9~10月 ジャイブ 5~6月 サンバ 11~12月 ルンバ |
| 火 | 1:00~ | ラテン エクササイズ (成澤 or 安齋) | 色々な動きの見本を見ながら、 真似て体で覚えるレッスンです！ ★~★★★ | 体の各部位のエクササイズと、 毎回2~3種目ランダムに変えていきます。 |
| | 3:00~ | 中級ラテン (大塚) | 簡単な使えるステップで踊り方、テクニックをレベルアップ！ ★★★ | 1~2月 サンバ 7~8月 ルンバ 3~4月 ルンバ 9~10月 チャチャチャ 5~6月 チャチャチャ 11~12月 パソドブレ |
| 水 | 1:00~ | ストレッチ クラス (成澤 or 安齋) | 自己流のストレッチでは、体は柔らかくなりません… ストレッチの正しい方法をお教えます。 | マットはこちらでご用意します。 ズボン又はスパッツでお越し下さい。 |
| | 3:00~ | 中級 ボールルーム (大塚) | 2人で踊るテクニックが社交ダンスの基本！ そのためのルールを身に付けましょう。 ★★★ | 1~2月 タンゴ 7~8月 タンゴ 3~4月 スロー 9~10月 スロー 5~6月 ワルツ 11~12月 クイック(X'mas) |
| | 4:00~ | ラテン基礎 (田中) | ビギナーの方はもちろん、 もう一度基礎を習いたいという方にお勧めです。 ★ | ルンバの基礎をベースに チャチャチャ・サンバ・ルンバをランダムに 変えていきます。 |
| 木 | 3:00~ | 初級 ボールルーム (田中) | 立ち方や組み方など、動きの基本となるものを 中心にレッスンしていきます。 ★ | 1~2月 ワルツ 7~8月 ワルツ 3~4月 タンゴ 9~10月 クイック 5~6月 スロー 11~12月 タンゴ |
| | 7:00~ | ラテンエクササイズ アドバンス (成澤 or 安齋) | 女性限定のクラスです。ラテンのエクササイズで、 美しい歩き方 & 姿勢も身に付きます。 ★★★★~★★★★★ | 体の各部位のエクササイズ、歩き方、姿勢と、 毎回ヴァリエーションを踊ります。 |
| 金 | 1:00~ | 初級MIX (田中 or 安齋) | ボールルームとラテン、いっぺんに上達されたい方に おすすめ！欲張りレッスン！ ★ | 1~2月 スロー・チャチャ 7~8月 タンゴ・チャチャ 3~4月 ワルツ・ルンバ 9~10月 スロー・サンバ 5~6月 クイック・ジャイブ 11~12月 ワルツ・ルンバ |
| | 2:00~ | 中級ラテン (大塚) | 《火曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。 ★★★ | 1~2月 チャチャチャ 7~8月 チャチャチャ 3~4月 サンバ 9~10月 パソドブレ 5~6月 ルンバ 11~12月 ジャイブ |
| | 4:00~ | 中級 ボールルーム (田中) | なんとなく踊れるけど、詳しくはわからない… を解消していきます！ ★★★ | 1~2月 クイック 7~8月 スロー 3~4月 ワルツ 9~10月 ワルツ 5~6月 タンゴ 11~12月 タンゴ |
| | 時間変更! 7:00~ | 踊れるようになる!! ベーシック講座 (田中) | 基本のステップを踊れるようになりたい方にお勧めです。 ※ラテン、ボールルーム両方やります！ ★ | 1月 ルンバ 4月 タンゴ 7月 パソ 10月 ワルツ 2月 ワルツ 5月 サンバ 8月 クイック 11月 ルンバ 3月 チャチャ 6月 スロー 9月 ジャイブ 12月 タンゴ |
| 土 | 3:00~ | 入門 (田中) | ※要予約！ 《月曜日3:00~》のクラスと同じ内容です。 | 毎回2~3種目ランダムに ステップを覚えていきます。 |

0…ビギナー

★…優しい

★★…普通

★★★…難しい

※参加人数によってレッスン時間は以下のように変わります

1人⇒25分 2人⇒40分 3人以上⇒50分

お問い合わせはこちらまで⇒ **042-319-1583**